

中興高中素食晚餐 114年5月-豐成食品工廠

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

菜單設計者：鄧羽婷 營養師鄧羽婷 營養字第007265號



5月1日(四)		
鮮蔬炒麵	835	脂肪：25
椒鹽豆腸	121	蛋白質：31.5
白花炒素乾片		
黃金芝麻包(冷主)		
菇扒油菜		
大陸妹		
冬瓜湯		



5月5日(一)		
台式什錦炒麵	822	脂肪：24
沙茶嫩豆腐	120	蛋白質：31.5
芹香乾片		
芋泥包		
扁蒲什錦		
小白菜		
玉米蛋花湯		

5月6日(二)		
紫米飯	838.5	脂肪：26.5
椒鹽素肚	118	蛋白質：32
麻婆豆腐		
香茶葉蛋		
什錦花椰菜		
油菜		
榨菜素肉絲湯		

5月7日(三)		
地瓜飯	817	脂肪：21
香滷豆包	109.5	蛋白質：34
紅蔘炒蛋		
椒鹽毛豆莢		
三色麵筋		
大白菜		
紅豆甜湯		

5月8日(四)		
沙茶乾丁炒飯	775	脂肪：25
香酥菜捲	104.5	蛋白質：33
蘿蔔燒油腐(豆)		
素水餃		
福菜苦瓜		
青江菜		
蕃瓜湯		



5月12日(一)		
金瓜炒米粉+水果	781.5	脂肪：27.5
香酥豆包	105	蛋白質：32
奶皇包(冷主)		
筍乾梅乾皮絲		
鳳梨炒木耳		
大陸妹		
薑絲海菜湯		

5月13日(二)		
胚芽飯	769	脂肪：25
醬燒菜捲	105	蛋白質：30
五香滷蛋		
奶香白菜		
三杯杏鮑菇		
油菜		
玉米蛋花湯		

5月14日(三)		
地瓜飯	772	脂肪：24
咖哩燒凍豆腐	107	蛋白質：32
海帶三絲		
五香滷豆干		
甘梅地瓜條		
高麗菜		
蒲瓜蛋花湯		

5月15日(四)		
沙茶什錦炒飯	854.0k	脂肪：20
紅燒大溪黑乾	118	蛋白質：31
奶香銀絲卷(冷主)		
素紅燒獅子頭		
四季豆炒菇		
青江菜		
味噌豆腐湯		



5月19日(一)		
素咖哩炒飯	854.2	脂肪：27
茄汁麵腸	120.5	蛋白質：32.5
彩繪蕃瓜		
青花炒素竹輪		
炸山藥捲		
豆芽菜		
榨菜素肉絲湯		

5月20日(二)		
全穀飯	732	脂肪：24
魯五香豆干	98	蛋白質：31
瓜仔素肉燥		
薑絲南瓜		
酸菜炒麵腸		
大陸妹		
玉米蛋花湯		

5月21日(三)		
地瓜飯	769.5	脂肪：25.5
香滷油腐	109	蛋白質：26
豆豉苦瓜		
如意水餃		
塔香海茸		
大白菜		
薏仁地瓜湯		

5月22日(四)		
什錦炒麵	768.5	脂肪：24.5
彩椒素雞	112	蛋白質：25
客家小炒		
黑糖饅頭(冷主)		
小瓜炒菇		
青江菜		
海菜豆腐湯(豆)		



5月26日(一)		
鳳梨炒飯+水果	854.2	脂肪：27
紅燒豆腐	120.5	蛋白質：32.5
南瓜炒蛋		
香滷五香豆干(豆)		
素奶香玉米		
大白菜		
蕃瓜素排骨湯		

5月27日(二)		
小米飯	732	脂肪：24
塔香素肚	98	蛋白質：31
蕃茄蛋豆腐		
黑胡椒鐵板銀芽		
黃金地瓜球		
高麗菜		
筍絲腐皮湯		

5月28日(三)		
地瓜飯	769.5	脂肪：25.5
香滷豆包	109	蛋白質：26
筍香肉燥		
青椒濕炒		
四季腐皮		
青江菜		
蘿蔔湯		

